**7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции**

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (СОУШ-19) сходны с симптомами обычною (сезонного) гриппа:

* высокая температура тела
* головная боль
* затрудненное дыхание боли в мышцах

**7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:**

1 Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2 Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя се каждые 2-3 часа.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце,зубная щетка).

**5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:**

Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2 Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3- Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.